



※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

寒い時期に体が温まるように、冬野菜をたくさん取り入れました。風邪を予防するために、免疫力や抵抗力を高める献立にしました。

今月の旬の食材：たら さば れんこん だいこん かぶ こまつな ほうれんそう カリフラワー ブロッコリー はくさい りんご みかん

🍁 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍁

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



Main table with columns for Date, Menu, Ingredients, Energy, and Notes. Includes special days like 'Fujinomiya Day' and 'Spain Day'.

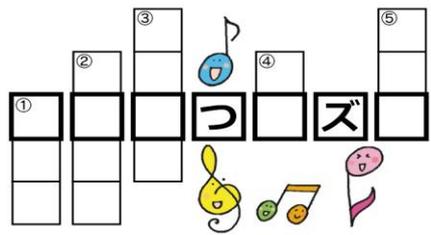
冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



- ① にはん地図と〇〇〇地図。
② 朝に東からのほつて、西に沈む。
③ 夜遅くまで起きていること。
④ フランスの首都。
⑤ 重さの単位。キロ〇〇〇。

★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしようするよていです。



※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

寒い時期に体が温まるように、冬野菜をたくさん取り入れました。風邪を予防するために、免疫力や抵抗力を高める献立にしました。



今月の旬の食材：たら さば れんこん だいこん かぶ こまつな ほうれんそう カリフラワー ブロッコリー はくさい りんご みかん

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

🍁 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍁

日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・そた	エネルギーたんぱく質しつしよえんたんすいかぶつ	みなさんへのひとこと			
			おもに体をつくるもとなる食品	おもに体の調子を整えるもとなる食品	おもにエネルギーのもとなる食品	たんぱく質				むぎしつ	カロテン	ビタミンC食物せんい
12 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						579 kcal 30.0 g 20.3 g 2.4 g 71.5 g	チリビーンズは手作りのルウでこくを出します。調理員さんが50分くらいじっくり炒めて作ります。	
	-	パン				★パン						
	①	チリビーンズ	ベーコン だいず ★ぶたにく		★にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリンピース	さとう こむぎこ	こめあぶら パター	しお こしょう ブイヨン あかワイン トマトケチャップ チリパウダー			
	③	コーンとえだまめのソテー	まぐるあぶらづけ			コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
13 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						649 kcal 27.9 g 23.0 g 1.6 g 84.4 g	鯖の味噌煮は、魚が苦手な人でも食べやすいと好評です。まずは一口、チャレンジしてみましよう。	
	-	うみや〜こめ(富士宮産コヒカリ)					★ごはん					
	③	🍁 さばのみそに 🍁	さばのみそに									
	②	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		★にんじん	しいたけ きりぼしだいこん	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ			
16 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						675 kcal 25.4 g 22.1 g 2.6 g 98.5 g	今日は、1年間がんばったみなさんのために、シュガーパイをつけました。シュガーパイは、給食センターで手作りしました。	
	-	むぎごはん					★むぎごはん					
	①	キーマカレー	★ぶたにく	チーズ	★にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース	カレールウ	こめあぶら	しお カレーコ ブイヨン チャツネ ウスターソース			
	②	シュガーパイ				★きゅうり コーン		パイシート さとう	しお あおじそドレッシング			
17 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						566 kcal 26.2 g 19.0 g 2.0 g 79.0 g	今月21日は冬至です。昔から冬至には「ん」のく食べ物を食べると良いと言われています。今日の給食で、「ん」のつく食べ物はどれでしょう。	
	-	うどん					★うどん					
	①	うどんつゆ	とりにく あぶらあげ		★にんじん	しいたけ えのきたけ ★ねぶかねぎ	さとう でんぶ		だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお			
	③	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ		★キャベツ ★きゅうり			ごま しお			
18 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						588 kcal 25.8 g 20.4 g 1.9 g 79.2 g	寒くなると冷たい牛乳が飲みにくいという声があります。そんな時は、少しずつゆつくり飲んでみましよう。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	まつかぜやき	とりにく みそ			しょうが たまねぎ	でんぶ さんとう	ごま	しょうゆ さけ			
	③	キャベツとひじきのあえもの	まぐるあぶらづけ	ひじき	★にんじん	★キャベツ	さとう	こめあぶら ごまあぶら	しお しょうゆ す しお			
19 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						588 kcal 22.1 g 16.2 g 2.0 g 92.5 g	📅 毎月19日は 食育の日 📅 ごぼうには食物繊維が多く含まれており、かみごたえがあります。よくかむことを意識してみましよう。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	🍁 さげフライ 🍁	さげフライ						だいたいあぶら			
	③	きんぴらごぼう	さつまあげ		★にんじん	ごぼう	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん			
20 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						586 kcal 23.3 g 28.0 g 2.8 g 65.0 g	今日のマカロニサラダには、ほんの少しカレー粉を入れました。いろいろな風味を味わいましよう。	
	-	げんりょうことうパン					★ことうパン					
	②	にくだんごのトマトソースかけ(2こ)	にくだんご	トマト		たまねぎ	さとう		トマトケチャップ あかワイン ちゅうのうソース トマトフォンデュ			
	③	マカロニのカレーマヨネーズサラダ				★きゅうり コーン	マカロニ	こめあぶら マヨネーズ	しお カレーコ			

**寒さに負けない！  
冬休みの生活習慣**

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために、手洗い・うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べ過ぎには気をつけましよう。



★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしようするよていです。